

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及律師費用。



解讀味精密碼 — 621

有消費者來信，表示關注預先包裝食物使用味精及其標籤的情況；另外，外出用膳時，食肆亦可能把味精加進食物。想減少接觸味精，可以怎辦？

認識食品標籤上的621

消費者選購預先包裝食物時，或許不易找出哪款產品添加了味精，因為一般所謂的味精，化學名稱是穀氨酸一鈉（或稱穀氨酸鈉，英文monosodium glutamate，簡稱MSG），標示時亦可用其國際編碼系統的識別編號621號，兩者皆非人人知曉。

根據《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》，如預先包裝食物含添加劑，須在配料表列明

- 該添加劑的作用類別及
- (a) 其本身所用名稱；或

(b) 其在食物添加劑國際編碼系統中的識別編號；或

(c) 其在食物添加劑國際編碼系統中以「E」或「e」為詞頭的識別編號。

例如，添加了味精的預先包裝食物，須在配料表列明「增味劑（穀氨酸一鈉）」或「增味劑（621）」或「增味劑（E621）」。

消費者購買預先包裝食物時，想選取不含味精的產品，必須留意產品的配料表。

如配料表列明下列成分，即使產品沒有寫味精，也代表添加了味精，消費者須小心。

增味劑（穀氨酸一鈉）
增味劑（穀氨酸鈉）
增味劑（穀氨酸單鈉）
增味劑（621）
增味劑（E621）
增味劑（e621）
flavour enhancer (monosodium glutamate) / flavor enhancer (monosodium glutamate)
flavour enhancer (monosodium L-glutamate) / flavor enhancer (monosodium L-glutamate)
flavour enhancer (sodium glutamate) / flavor enhancer (sodium glutamate)
flavour enhancer (MSG) / flavor enhancer (MSG)
flavour enhancer (621) / flavor enhancer (621)
flavour enhancer (E621) / flavor enhancer (E621)
flavour enhancer (e621) / flavor enhancer (e621)

註 以上所列味精的多種標示方法，僅作參考，未必涵蓋所有標示方式。



對於想避免接觸味精的消費者，或可留意由衛生署於2008年推出的「有『營』食肆」運動。根據衛生署表示，參與「有『營』食肆」運動的食肆須每天提供不少於5款的「有『營』菜式」，包括「蔬果之選」及「3少之選」菜式。

「蔬果之選」代表菜式的材料全屬蔬果類，或按體積計蔬果類是肉類的2倍或以上。

「3少之選」代表菜式參考衛生署的指引，選用較健康的材料及烹調方法，以減少脂肪或油分、鹽分及糖分的含量。其中在使用調味料方面，須依從衛生署建議，使用天然材料替代高鹽分或高脂肪的調味料或

有食肆提供不含味精菜式

味精是傳統的增味劑，不少食肆也可在烹調食物時加入味精，尤其是羹湯類。



米粉：上等米粉、水。
調味包：食鹽、糖、增味劑（E621）、乾蔥。

成份：雞湯(98%)、鹽、葡萄糖、酵母精華、調味牛油、增味劑(穀氨酸鈉)、肌苷酸二鈉、鳥苷酸、化劑、鹽酸、色素、變色III。此產品含



成份：白砂糖、水、赤砂糖、蜂蜜、番茄醬、鹽醃椒、鹽、大蒜、豆瓣醬(蠶豆、水、鹽、小麥)、酵母提取液、改性粟米澱粉、香辛料、增味劑(E621)、芝麻、酸味劑(E270)、調味料及調味劑、色素

添加了味精的預先包裝食物：A 即食米粉的調味包 B 清雞湯 C 醃醬。



「有『營』食肆」的「3少之選」菜式選用較健康的材料。



味精是什麼？

一般所謂的「味精」，化學名稱是穀氨酸一鈉（或稱穀氨酸鈉，英文monosodium glutamate，簡稱MSG），即穀氨酸（glutamic acid）和鈉（sodium）的化合物。

穀氨酸一鈉是常用的增味劑（flavour enhancer），呈白色結晶或粉狀，本身無特別味道，加進食物可增加其鮮味，但原因未能完全理解，科學家相信是穀氨酸一鈉刺激舌頭的味蕾而增強食物的味道。



穀氨酸是20多種胺基酸的其中一種，而胺基酸是組成蛋白質的基本單位。穀氨酸天然存在於人體及含蛋白質的食物如芝士、奶、肉、豆和蘑菇。而有些穀氨酸以游離狀態存在於食物，例如番茄、蘑菇，以及經發酵或水解的蛋白質產品（如醬油），這些食物部分的增味效果便是來自游離穀氨酸。

穀氨酸一鈉一般無嚴重影響

聯合國糧食及農業組織/世界衛生組織聯合食物添加劑專家委員會（JECFA）把穀氨酸一鈉的每日可攝取量列為「不詳列」類別，意即其毒性甚低。根據現有數據顯示，把穀氨酸一鈉加入食物內使其達到所需的增味效果的分量，加上其天然存在於食物的分量，最終攝取的總分量不會危害人體健康。

不良反應具爭議性

雖然國際間認為穀氨酸一鈉對健康不會造成長遠及嚴重的影響，但有些人進食穀氨酸一鈉後可能會感覺不適。

美國實驗生物學學會聯合會（Federation of American Societies for Experimental Biology）於1995年發表的報告指出，從文獻資料顯示，有兩類人可能會產生「穀氨酸一鈉綜合症狀（MSG symptom complex）」：一類是對穀氨酸一鈉耐受不良（MSG-intolerant）的人，在進食大量穀氨酸一鈉（例如空肚進食3克）後，會產生不良反應；另外是患有嚴重哮喘並控制不良的患者。不良反應通常是短暫的，一般在進食穀氨酸一鈉後一小時內發生，包括頸背、前臂和胸部感覺灼熱、臉部緊縮、胸痛、頭痛、噁心、疲倦、心悸、頸背麻木、昏昏欲睡等，而哮喘患者可能出現支氣管痙攣。然而，通常一餐添加了穀氨酸一鈉的膳食，約含少於0.5克穀氨酸一鈉。

不過，一篇於2000年刊登於營養學期刊（The Journal of Nutrition）的文獻指出，由聲稱自己對穀氨酸一鈉有不良反應的人所進行的實驗中，發現他們空肚進食大量穀氨酸一鈉比進食安慰劑可能引發更多不良反應；然而不良反應的頻率很低，而這些反應並不一致及沒有重複性。另外，當穀氨酸一鈉是與食物同時進食時，並沒有引發不良反應。

醬汁，例如利用蒜、薑、蔥、洋蔥、芫茜、芥末等調味；**棄用味精、雞粉、蝦醬、腐乳、豆豉、現成的醬汁（如咖喱醬、沙爹醬）等。**

衛生署會抽樣訪查參與的食肆，確定食肆達到計劃的要求，亦會鼓勵所有參與的食肆主動與顧客溝通，以了解和滿足他們對「有『營』菜式」的要求。衛生署將不時向跨界別「有『營』食肆」運動工作委員會匯報運動的進行情況；如衛生署接獲顧客意見或訪查食肆時，發現食肆有不足之處，便會促請該食肆跟進，並須以書面向衛生署確認改善措施。若食肆持續沒有改善，衛生署在取消食肆的參與資格前會徵詢該委員會的意見。

根據衛生署資料，現時約有300間食肆參加了「有『營』食肆」運動，而「蔬果之選」和「3少之選」菜式會以特定標誌識別。消費者如欲獲得更多有關「有『營』食肆」的資料，可參考衛生署的網頁（<http://restaurant.eatsmart.govhk>）。

食物安全中心意見

根據本港食物法例，味精不是禁用或受限制的添加劑，故在任何食肆皆可使用。若想避免味精，在點菜時可向有關食肆查詢擬選擇的食物是否會添加味精。

食品科學專家意見

中文大學生物化學系食品及營養科學課程講師梁禮國教授表示，暫時沒有確實證據顯示穀氨酸一鈉會引致不良反應；這些反應有可能是心理現象或食物本身所導致。然而，膳食中從穀氨酸一鈉所攝入的鈉較值得關注。

穀氨酸一鈉作為增味劑已有長遠歷史，亦被廣泛使用。除了食肆會用味精烹調食物，不少預先包裝食物也添加了味精，如醬料、罐頭肉類、罐頭湯、即食麵的湯料等。如想減少接觸味精，可留意預先包裝食物的標籤，避免揀選含穀氨酸一鈉的產品；另外，亦可考慮減少外出用膳。

